



REIN IN DEN FRÜHLING *mit Yoga und Ayurveda*

Wir beginnen mit einer ausgiebigen Yogastunde und einfachen Atemübungen und lassen uns danach kulinarisch mit einem 4-Gang-Menü auf ayurvedischer Basis verwöhnen.

Datum: Samstag, 16. April 2011
Zeit: 9.00 Uhr bis 13.00 Uhr
Ort: Gemeindesaal Eschen
Kosten: CHF 85.00/inkl. ayurved. 4-Gang-Menü
Leitung: Gerd Nägele dipl. Gastronomiekoch/Ayurvedakoch, dipl. Yogalehrer YS und Ingeborg Jehle, dipl. Yogalehrerin YS

Auskunft und Anmeldung: Ingeborg Jehle, Telefon 00423 373 93 33, www.yogaaktiv.li



Programm

09:00 Uhr Hatha-Yoga
10:30 Uhr Pranayama
11:00 Uhr Tee o. ayurvedischen Aperero
12:00 Uhr ayurved. 4-Gang-Menü
13:00 Uhr Auflösung der Gruppe – **wir starten mit neuer Energie ins Wochenende**

Gerd Nägele



„Yoga ist für mich die Art wie wir täglich mit dem Leben umgehen. Der Umgang mit dem Täglichen, ist abhängig, wie viel Bewusstheit wir dafür aufbringen. Wenn wir schliesslich bemerken Wie und Was uns beeinflusst, wird das Leben umso spannender – und wer weiss – vielleicht auch etwas gelassener.“

Ingeborg Jehle



„Yoga ist für mich eine Reise in die Gegenwart“

Yoga begleitet mich schon seit mehr als 13 Jahren. Je mehr ich erfahren durfte und je mehr ich Yoga praktiziert habe, umso stärker entstand der Wunsch, dies auch weitergeben zu dürfen. Seit mehreren Jahren biete ich Hatha-Yoga Kurse in Liechtenstein an. Im Mittelpunkt meiner Kurse steht der Mensch mit seinen Bedürfnissen, Problemen und Grenzen. Ich freue mich, dich kennenzulernen.

